

# 足を伸ばして多彩な自然を満喫!!

～健康リゾートエリアでよりアクティブな滞在を～



## 車山・白樺湖・女神湖

### 広域周遊マップ

- 駐車場 ● バス停
- WC トイレ ● ビューポイント ● 宿泊施設エリア
- WC トイレ(冬期閉鎖) ● GS ガソリンスタンド
- トレッキングコース ● 別荘群エリア
- ウォーキング・ランニングコース



## 車山高原

**至美ヶ原** 八島ビジターセンター ● 恋人の聖地 ● 御射山神社 ● 沢渡 ● 霧ヶ峰自然保護センター ● 強清水 ● グライダーふれあい館 ● 車山高原スキー場 ● 車山山頂神社 ● 夫婦岩 ● 白樺湖

1 天然記念物 八島ヶ原湿原 1,630m  
2 天然記念物 車山湿原  
3 天然記念物 踊場湿原  
4 車山展望リフト  
5 霧ヶ峰自然保護センター  
6 八島ヶ原湿原  
7 車山山頂神社  
8 夫婦岩  
9 白樺湖  
10 物見岩  
11 車山山頂神社  
12 グライダーふれあい館  
13 伊那丸富士見台

## 車山高原エリア

### 天然記念物高層湿原

霧ヶ峰には、天然記念物に指定されている三つの高層湿原があり、日本の高層湿原の南限とされています。高層湿原とは、標高1,000m以上の高地や高嶺度地方などで寒冷な気候のため、枯れた植物が腐敗・分解しにくく、泥炭となって堆積してできます。八島ヶ原湿原は、標高1,630m、ほぼ二等辺三角形で面積は約43.2ha、約12000年が経過したとされ本州では最も古い。泥炭層が発達して8m以上にのびています。車山湿原は、標高約1,780m泥炭層の厚さは0.5m内外のところが多く、最も厚いところでも1.5mくらいで、およそ1500年かかって堆積したとされており、三湿原中最も幼齢のもです。特徴としては、ほとんど低層湿原を経過しない、高層湿原に移行したものと推定されています。踊場湿原は、標高1,540m、盆地にできた湿原で、面積は約8.2ha、泥炭層は約2.5mで約3000年かかって堆積したものとされています。大部分の泥炭層は低層湿原性のものであり、この湿原では、低層湿原から高層湿原へ移行していく様子を見ることが出来ます。

- 4 車山展望リフト  
TEL.0266-68-2227  
日本百名山・霧ヶ峰の最高峰「車山」(1,925m)まで乗車時間は約15分。山頂からは八ヶ岳連峰、富士山、日本アルプス、御射山、浅間山といった、日本の名峰を一望することができます。
- 5 霧ヶ峰自然保護センター  
TEL.0266-53-6456  
霧ヶ峰の成り立ちや自生・生息する植物・動物などを展示物を通してわかりやすく解説しています。散策コースの案内や地図の配布のほか、各種ガイドツアーも開催しています。
- 6 八島ビジターセンターあざみ館  
TEL.0266-52-7000  
日本を代表する高層湿原である八島湿原の詳細な、模型や写真などで解説しています。自然と人との関係を歴史や文学に絡めたコーナーもあり、ガイドツアーも開催しています。
- 7 車山ビジターセンター  
TEL.0266-68-2626  
植物の開花状況や気象情報、トレッキング案内のほか、各種の展示物を通じて車山～霧ヶ峰の自然の魅力をお伝えしています。四季折々にアウトドアプログラムを開催しています。
- 8 車山山頂神社  
山の鎮守と訪れた人々の安全を見守る。標高1,925mにある小さな神社です。現在建立されている4本の御柱は、平成22年9月の御柱小宮祭にて建てられました。
- 9 夫婦岩  
車山東麓の近くにおり、夫婦のように寄り添うように草原に佇む姿が印象的な岩です。
- 10 物見岩  
今から約3万年～1万年前の旧石器時代の遺跡の一つ。氷河期の旧石器時代の黒曜石加工に関わる遺跡です。
- 11 犬の横顔に似ている岩  
車山中腹から車山東麓へと結ぶトレッキングルートにあり、横から眺めると、人気の犬の横顔に似ていて、人気の犬の横顔に似ています。

## 白樺湖エリア



- 1 白樺湖ポート  
問合せ先：白樺湖観光センター TEL.0266-68-2255
- 2 釣り  
問合せ先：白樺湖観光センター TEL.0266-68-2255
- 3 カヌースクール  
TEL.0266-68-1007

標高1,416mの白樺湖上では、白鳥ポート、カヌースクール、釣りが楽しめます。湖面に渡る風を存分に感じながら楽しんでいただけます。白鳥型、手漕ぎボートは計100艇。4か所の乗り場があり、各棧橋付近には食事、売店があります。カヌーは、南白樺湖第3棧橋が基地。スクール形式でのカヌー、カナディアンカヌーが楽しめます。個人から団体まで受け入れOK。釣りは、南白樺湖に位置したフィッシングセンターを中心に、湖全体での釣り場を案内します。釣り券販売のほか釣艇も。付近には池の平神社があり御柱祭も行われます。営業期間は各4月～11月上旬。

- 4 ホープ牧場  
TEL.0266-68-2017  
乗馬体験、乗鞍、乗組工などの体験のほか食事、喫茶も楽しめます。ウエスタンライディングが基本。ちよいち乗りに対応。乗馬期間4月～11月。
- 5 スカイウェイパラグライダースクール  
TEL.0266-68-2166  
西白樺湖専用基地での大空散歩。ベテランの指導員が初心者から上級者まで対応。営業期間4月～11月。
- 6 八子ヶ峰公園  
昭和天皇植樹の記念碑の他白樺湖を眼下に、高山植物の宝庫。クロスカンントリーコース、トレッキングコースでも心も体もリフレッシュ。
- 7 白樺湖温泉すずらんのみ湯  
TEL.0266-68-3424  
地下1,400mから湧き出る白樺湖の秘湯。露天風呂、内湯、サウナ完備。湯質は軟らかい。トレッキングのあとや宿泊の際の夕食後にも楽しめます。付近に天然湧き水(やまの)の泉。
- 8 西白樺湖公園  
古来からの一日千両のビューポイント。白樺湖を借景に白樺湖が全面見渡すことができます。背後には霧ヶ峰山系が広がり、草原の様相を四季折々を見せ高山植物豊富。
- 9 茅野オリエンテーリング協会  
TEL.0266-68-2219  
修学旅行や林間学校など教育旅行を対象に、車山高原と白樺湖周辺で行っています。スコア形式のオリエンテーリングを提供します。



白樺湖を見下ろす静かな公園。女の神山と云われる白樺湖は、ここから見るのが一番!

## 白樺湖

1 白樺湖  
2 八子ヶ峰公園  
3 白樺湖温泉すずらんのみ湯  
4 西白樺湖公園  
5 親水公園  
6 八子ヶ峰公園  
7 白樺湖温泉すずらんのみ湯  
8 西白樺湖公園  
9 親水公園  
10 白樺湖  
11 八子ヶ峰公園  
12 グライダーふれあい館

## おすすめ!トレッキングコース

- 1 車山の草原と湿原コース  
所要時間/リフト使用1時間55分・ハイキング2時間  
車山高原 15分、車山山頂 30分、車山東麓 20分、車山中腹 25分、車山麓 30分
- 2 車山湿原と樹叢コース  
所要時間/リフト使用3時間10分・ハイキング4時間15分  
車山高原 15分、車山山頂 30分、車山東麓 20分、車山中腹 25分、車山麓 30分
- 3 霧ヶ峰自然保護センターと御射山の滝コース  
所要時間/リフト使用ハイキング2時間25分  
霧ヶ峰自然保護センター 10分、御射山の滝 60分、御射山 60分、恋人の聖地 5分、御柱公園 10分、白樺湖 10分
- 4 白樺湖畔周遊コース  
所要時間/ハイキング1時間35分  
白樺湖畔周遊コース 15分、白樺湖温泉すずらんのみ湯 15分、西白樺湖公園 5分、八子ヶ峰公園 40分、すずらん峠 20分

## 女神湖エリア



- 1 御泉水自然園  
TEL.0267-55-6131  
霧ヶ峰の中腹、標高1,830mに位置する総面積169haの自然園。遊歩道も整備されており、散策からトレッキングまでコースがセレクトできます。貴重な高山植物と野鳥の姿を自然のオアシスを楽しみながらのんびり、じっくり、大自然の神秘を体感できます。
- 2 女神湖  
女の神山と霧ヶ峰の優美な姿を水面に映す、高原の小さな湖。春はザゼンソウやミスバショウ、初夏にはレンゲツツシ、秋には鮮やかな紅葉が楽しめる。ボートやカヌーなどのアクティビティも充実。一週約1.8kmの周遊道路は湿原の高山植物などを見ながら手軽に散策が楽しめます。
- 3 霧ヶ峰ふれあい牧場・霧ヶ峰第二牧場  
羊・牛・ポニー・ミニブタ・ウサギなどのかわいい動物たちと気軽にふれあえる「霧ヶ峰ふれあい牧場」。全はスキーヤーオンリーの「霧ヶ峰高原国際スキー場」として人気あるスポット。「霧ヶ峰第二牧場」では、なだらかな草原に牛や馬たちが自由に駆けまわっている。眺めて、のどかないやしの時間が過ごせます。
- 4 恋人の聖地「幸せの鐘」  
霧ヶ峰・諏訪大社「御柱」の御神木と並んでゴンドラリフト山頂にある「幸せの鐘」。プロポーズにふさわしいロマンティックなスポットとして「恋人の聖地」に選ばれています。



水は高いところから低いところへと流れます。川はここを境に、北は日本海、南は太平洋に流れています。

## おすすめ!トレッキングコース

- 1 車山の草原と湿原コース  
所要時間/リフト使用1時間55分・ハイキング2時間  
車山高原 15分、車山山頂 30分、車山東麓 20分、車山中腹 25分、車山麓 30分
- 2 車山湿原と樹叢コース  
所要時間/リフト使用3時間10分・ハイキング4時間15分  
車山高原 15分、車山山頂 30分、車山東麓 20分、車山中腹 25分、車山麓 30分
- 3 霧ヶ峰自然保護センターと御射山の滝コース  
所要時間/リフト使用ハイキング2時間25分  
霧ヶ峰自然保護センター 10分、御射山の滝 60分、御射山 60分、恋人の聖地 5分、御柱公園 10分、白樺湖 10分
- 4 白樺湖畔周遊コース  
所要時間/ハイキング1時間35分  
白樺湖畔周遊コース 15分、白樺湖温泉すずらんのみ湯 15分、西白樺湖公園 5分、八子ヶ峰公園 40分、すずらん峠 20分

- 5 霧ヶ峰ふれあいセンター  
TEL.0267-55-6201  
女神湖に隣接する体育館、バレーコート2面、バドミントンコート4面があり、卓球、ドッジボールなども楽しめます。(バドミントンコートは不可)。トイレ、ロッカー付き。会議室も完備。
- 6 女神湖スポーツ広場しらかば1530  
TEL.0267-55-6201  
サッカーコート(芝)1面、400mトラック6コースが整備されたグラウンド。更衣室、ロッカー、トイレも完備され、夏のスポーツ合宿にもおすすめです。
- 7 朝日の丘公園  
霧ヶ峰第二牧場の一角にあり、白樺湖の中に遊歩道やベンチ、東麓が点在しています。目の前には、霧ヶ峰をバックに牛や馬が牧場の草原の中でゆったりと過ごしており、遠くには浅間山を眺めることもできます。

1 御泉水自然園  
2 女神湖  
3 霧ヶ峰ふれあい牧場  
4 恋人の聖地  
5 霧ヶ峰ふれあいセンター  
6 女神湖スポーツ広場  
7 朝日の丘公園  
8 霧ヶ峰ふれあいセンター  
9 霧ヶ峰ふれあいセンター  
10 霧ヶ峰ふれあいセンター  
11 霧ヶ峰ふれあいセンター  
12 霧ヶ峰ふれあいセンター  
13 霧ヶ峰ふれあいセンター

## おすすめ!トレッキングコース

- 1 車山の草原と湿原コース  
所要時間/リフト使用1時間55分・ハイキング2時間  
車山高原 15分、車山山頂 30分、車山東麓 20分、車山中腹 25分、車山麓 30分
- 2 車山湿原と樹叢コース  
所要時間/リフト使用3時間10分・ハイキング4時間15分  
車山高原 15分、車山山頂 30分、車山東麓 20分、車山中腹 25分、車山麓 30分
- 3 霧ヶ峰自然保護センターと御射山の滝コース  
所要時間/リフト使用ハイキング2時間25分  
霧ヶ峰自然保護センター 10分、御射山の滝 60分、御射山 60分、恋人の聖地 5分、御柱公園 10分、白樺湖 10分
- 4 白樺湖畔周遊コース  
所要時間/ハイキング1時間35分  
白樺湖畔周遊コース 15分、白樺湖温泉すずらんのみ湯 15分、西白樺湖公園 5分、八子ヶ峰公園 40分、すずらん峠 20分